





## Kisiel Raw dla zdrowia

 Barbara Strużyna

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

### Składniki:

ogórek - 500 g

natka pietruszki - pęk - 50 g

jabłka - 300 g

guma guar - 2 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wyciskamy sok z warzyw i owoców. Na szklankę soku dodajemy płaską łyżeczkę gumy guar i energicznie mieszamy do rozpuszczenia się proszku i zmiany w żelową konsystencję płynu.

Smacznego!